Año 5/Nov. Dic.



TUCÁN

Edición Gratuita



VI Encuentro de Actualización Comunitaria

Pág. 8



Becas Minera Panamá Crece Contigo Pág. 6 y 7

Graduación de Operadores de Equipo Pesado Pág. 4





Cierre de Escuelas Integrales en Biomuseo

Pág. 9

Premios Panamá en Positivo

El programa de reforestación que se realiza desde el Proyecto Cobre Panamá fue reconocido en la II Gala de los Premios Panamá en Positivo. Un distinguido jurado evaluó varios proyectos ambientales del sector privado en Panamá.

Se han reforestado 1,500 hectáreas con especies nativas en las provincias de Veraguas, Coclé y Chiriquí. Y hemos sembrado 700 hectáreas con nuestro programa de Agro Forestación. Este modelo es una excelente opción socio-ambiental para las comunidades vecinas.



Equipo de Reforestación de Minera Panamá con el Premio Panamá en Positivo obtenido por el desarrollo del Plan de Reforestación y su componente agroforestal, un ejemplo de Sostenibilidad Ambiental.



El programa de Reforestación de Cobre Panamá desarrolla un componente agroforestal que combina especies nativas con rubros agrícolas. Los productores interesados pueden acercarse al Vivero de Minera Panamá en el Río San Juan o a la oficinas de Asuntos Comunitarios en Villa del Carmen (tel. 380-5507).



Las metas han sido posible gracias esfuerzo de panameños que trabajan en Cobre Panamá, en las fincas de productores y en el vivero. Un compromiso que va más allá de lo establecido en el Estudio de Impacto Ambiental, un compromiso de todos los días.

¡Nuestra Águila Arpía cumple 2 años!

Una de las águilas Arpía monitoreadas en el Proyecto Cobre Panamá cumplió dos años. Por ello los niños de las escuelas Los Molejones, Nuevo San José, Nazaret, Nueva Esperanza y San Benito celebraron y a la vez recibieron charlas de educación ambiental.
Esta es la cuarta cría de la pareja que se protege dentro de Cobre Panamá y su estado es saludable.









Sonia Ortega, estudiante de VI grado en el CEBG de Nazaret, es consiente del cuidado para con la fauna del bosque que rodea su comunidad, especialmente el águila arpía como ave nacional. “El águila, la culebra, el ratón y el grillo, todos forman parte de la cadena alimenticia, si eliminamos a uno afectamos el ambiente”, agregó Sonia.
Minera Panamá y Fondo Peregrino desarrollan un programa de investigación y conservación del Águila Arpía en Donoso y Darién, este programa tiene un componente de educación ambiental.





Alianzas que promueven la educación y el empleo rinden frutos

Cuarenta panameños se forjarán un mejor futuro, gracias a la alianza público privada entre el Instituto Nacional de Formación Profesional para el Desarrollo Humano (INADEH) y Minera Panamá, que hizo posible su graduación como operadores de Equipo Pesado.

Gracias a las horas teóricas y prácticas de capacitación y empeño, cumplieron el sueño del acto de graduación, que se realizó en el Proyecto Cobre Panamá y que contó con la presencia del secretario general de Trabajo y Desarrollo Laboral, Alfonso Rosas, el Director General Encargado del INADEH, Juan Bravo Girón, directivos de Minera Panamá, autoridades locales y familiares de los graduandos.

Durante la actividad Bravo Girón destacó que como resultado del convenio, INADEH ha desarrollado en el Proyecto Minera Panamá 24 acciones de capacitación que han beneficiado a 327 participantes en los cursos de Soldadura, Seguridad Industrial, Inglés e Hidráulica de Equipo Pesado.







Nicomedes Ruiz, se graduó con los mejores índices del curso, dijo estar muy agradecido por la oportunidad de superarse profesionalmente. “Llevo 15 años operando equipo de manera empírica, pero ahora he adquirido conocimiento técnico y de seguridad, que nos permitirá hacer un trabajo con mayor eficacia”, aseguró Ruiz.

Rosa De Gracia, coclesana que se graduó como operadora de equipo pesado, expresó su alegría al alcanzar esta meta, pues su sueño era convertirse en operadora. “Esto demuestra, una vez más, que la mujeres somos capaces, que la igualdad de género es una realidad, y que nos comprometemos por nuestras familias”, agregó De Gracia.

Durante el acto, también se graduaron 16 mecánicos industriales y de equipo pesado del Programa ABC, impartido por IIASA CAT, cumpliendo con el programa de capacitaciones al personal del Proyecto Cobre Panamá, procurando el crecimiento profesional de sus colaboradores.

El Proyecto Cobre Panamá cuenta con más de 5,000 colaboradores panameños y muchos de ellos son de las comunidades vecinas.

Comunidad se Prepara para Emergencias

Dentro de los programas de Salud y Bienestar, que Minera Panamá desarrolla en las comunidades, está la capacitación de promotores de salud y fortalecer la capacidad organizativa en temas de salud. Uno de estos puntos importantes es la reacción correcta ante una emergencia, para tal motivo los promotores de salud, que son miembros de las mismas comunidades, vienen capacitándose en primeros auxilios.

En esta ocasión se realizó una capacitación sobre Primeros Auxilios Avanzados, donde participaron los promotores de salud del programa y funcionarios de la Cruz Roja, el Cuerpo de Bomberos y del Ministerio de Salud de los distritos de Donoso y La Pintada. Empoderando, no solo a la comunidad, sino también a los entes de respuesta de la región.









Teodolinda Muñoz, es la asistente de Salud de la comunidad de Coclé del Norte, considera que es positivo adquirir nuevos conocimientos, porque la ciencia evoluciona y hay que actualizarse para utilizarlo en la comunidad. “Estamos distantes de un centro de atención en mejores condiciones, así que mientras más te capacitas puedes ofrecer mejor servicio a tu comunidad”, agregó Muñoz.

Efraín Solanilla, es cabo primero del Cuerpo de Bomberos en La Pintada, indicó que su institución atiende muchas comunidades rurales, que están apartadas de los centros de atención, y la preparación es importante. “Con está capacitación podemos atender a estas comunidades lejanas, brindarles una atención de primeros auxilios y poder trasladarlos a un hospital” señaló Solanilla.

Es importante fortalecer las capacidades de la comunidad para gestionar sus emergencias y así mitigar los resultados, preparándose para evitar consecuencias peores. Minera Panamá apoyará estas iniciativas en beneficio de las comunidades.

Estudiantes de Coclé y Colón siguen triunfando en materia educativa

Se entregaron 268 becas como parte del programa Minera Panamá Crece Contigo, a estudiantes de pre media, media y universidad de los distritos de La Pintada y Donoso. El programa está influyendo en el índice de estudiantes que continúan una carrera universitaria en la región; 75 becados realizan una formación profesional actualmente.

Minera Panamá Crece Contigo, no solo ofrece un apoyo económico condicionado, además ofrece monitoreo psicopedagógico para fortalecer el rendimiento de los estudiantes y la relación padre – hijo. En el acto de entrega de las becas se realizó un taller para estos fines, obteniendo resultados conmovedores.



Sara Michelle Ruiz, de la comunidad de Boca de Toabré, es estudiante de Educación Primaria en la Universidad de Panamá y es un ejemplo de superación, pues proviene de una comunidad muy apartada y ha realizado sus estudios secundarios y universitarios lejos de su hogar. "Mi motivación es ayudar a mis padres, a la comunidad y los niños sobre todo, ser una profesional y ser cada día mejor", enfatizó Sara.





Octavio Dominguez, de la comunidad de Piedras Gordas, es graduando del IPT La Pintada y becado de Minera Panamá por cuatro años, afirma que su inspiración es su madre que siempre lo ha impulsado a seguir adelante. "No siempre fui buen estudiante, pero cambié. Mi familia es humilde, nosotros debemos aprovechar las oportunidades que nuestros padres no tuvieron", señaló Octavio.



El programa Minera Panamá Crece Contigo ha entregado más de 2600 becas, desde el año 2009, hasta la fecha, generando nuevos profesionales en la región.

Los actos de entrega de becas se realizaron en La Pintada, Coclesito y Miguel de la Borda, en todas las zonas los becados siguen demostrando que el futuro es prometedor, la inversión en la educación es primordial.

Evelyn Rivera, de la comunidad de Gobea, es graduanda del Colegio Abel Bravo en Colón, dijo estar muy agradecida con Dios, con el esfuerzo de sus padres y con Minera Panamá, y que está orgullosa de ser colonense. "Estoy alegre de culminar mi bachiller con el segundo puesto de honor y ya me inscribí en la Universidad Tecnológica de Panamá. Colón tiene gente que realzan la provincia y brindan un ejemplo a las nuevas generaciones", agregó Evelyn.







José Alberto North Santana, de la comunidad de Coclé del Norte, estudia Gastronomía Internacional, tiene 5 años becado por Minera Panamá y considera los sueños como la fuerza que lo impulsa en su carrera para convertirse en Chef. "El camino no es fácil, pero cuando uno tiene un sueño y las ganas para conseguirlo, es suficiente para lograrlo. Hay que dejarse llevar por las ganas de seguir adelante, no flaquear, porque todo es posible", añadió José Alberto.

Minera Panamá apuesta por el futuro de la región, por la educación, porque creemos en Panamá.

Minera Panamá garantiza becas para Graduandos

Minera Panamá ofreció becas universitarias a los estudiantes que ocuparon los puestos de honor en las promociones del IPT Coclesito, el IPT La Pintada y el IPT Gil Betegón en Río Indio, en los actos de graduación.

Milagros Martinez, de la comunidad de Molejón, ocupó el primer puesto de honor en la promoción 2016 del IPT Coclesito, manifestó su alegría y emoción al lograr finalizar sus estudios secundarios con tal reconocimiento; agradeció a Dios y a sus padres por este gran logro. "Todo no termina con la graduación, tenemos un día a día que nos espera y debemos seguir formándonos para ser futuros profesionales", concluyó Milagros.





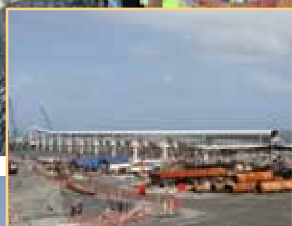
El programa *Minera Panamá Crece Contigo* viene entregando la beca universitaria a los estudiantes que se gradúan con puestos de honor en las escuelas cercanas al proyecto Cobre Panamá, como una inversión en el futuro de la región.

VI Encuentro de Actualización Comunitaria

En cumplimiento a los compromisos del Estudio de Impacto Ambiental del Proyecto Cobre Panamá y como todos los años, se realizó el VI Encuentro de Actualización Comunitaria, con líderes de las comunidades vecinas, autoridades locales y personal de Minera Panamá.

El recorrido incluyó diferentes componentes de la construcción de la mina, la planta de energía y el puerto.





El HR Eulalio Yangüez, Representante de San José el General, destacó la importancia de las visitas al Proyecto porque el morador y las autoridades pueden observar de propia cuenta lo que sucede dentro. "Se viene dando estos encuentros y visitas, esperamos que se siga dando una comunicación permanente con la Empresa porque la única forma de realmente entendernos y ver que las cosas se quieran hacer bien", puntualizó Yangüez.







Pedro Herrera Gil, de la comunidad de Cascajal, calificó de positivo la iniciativa de realizar la gira con moradores de la región vecina a Cobre Panamá, porque se evitan desinformaciones al conocer directamente los avances de la construcción. "Pudimos venir y conocer que es lo que se hace en la mina. Para darnos cuenta del porqué de la cosas", finalizó Herrera.

Nery Ruiz, de la comunidad de Río Caimito, manifestó que se está llevando un buen dialogo entre las comunidades y Minera Panamá, siempre manteniendo los canales abiertos. "Para nosotros en Río Caimito es importante el tema de la planta eléctrica, ahora tengo mejor información para llevar a la comunidad. Y llevamos el compromiso de hacer una charla al respecto en la comunidad", acotó Ruiz.

Minera Panamá mantiene el compromiso de comunicar a las comunidades vecinas los avances de Cobre Panamá, enmarcados en los principios de transparencia y responsabilidad.

El Programa Escuelas Integrales Clausura el 2016 con Broche de Oro

Se realizó el cierre del año 2016 de Escuelas Integrales, con una gira educativa al Biomuseo en la Calzada de Amador y la premiación del concurso de prácticas ambientales, con representaciones de las escuelas que participaron del concurso. El programa de Escuelas Integrales benefició a más de 3 mil estudiantes de 53 centros educativos de La Pintada y Donoso, de los cuales 20 planteles participaron en el concurso.

El jurado calificador se conformó con especialistas del Ministerio de Educación, el Ministerio del Ambiente, el Ministerio de Desarrollo Agropecuario FUDIS y Minera Panamá.

En la actividad se premió a las escuelas con un modelo sostenible e integral. Los premios serán utilizados en proyectos de sostenibilidad y/o educativos en el mismo plantel.

Ramón Vergara, encargado del CEBG de San Juan de Turbe, sobre el premio como ganadores del concurso, lo atribuyó a la organización, interés y conciencia de la familia educativa, para traducir los conocimientos adquiridos en el programa en hábitos y prácticas. “Este año se ha hecho una gran cosa al traer a estos niños al Biomuseo, puesto que hablamos de biodiversidad de Panamá y la gira educativa está relacionada con la conservación del ambiente que promueve el programa”, agregó Vergara.





En La Pintada y Donoso se premió a las escuelas de: San Juan de Turbe, Nazaret y Nuevo San José. En la zona de Costa Abajo fueron: Coclé del Norte, Río Indio, Gobea y Celestino Villarreta.





Gladys Valderrama, estudia en el CEBG Nuevo San José, otra de las ganadoras del concurso, dijo estar muy agradecida con el programa de Escuelas Integrales porque al participar en el concurso aprendieron mucho sobre el tema ambiental. “Hicimos maquetas, huertos orgánicos y reutilizamos muchas cosas que habían en la escuela. Y tuvimos la oportunidad de venir al Biomuseo, donde vimos una película sobre biodiversidad”, indicó Gladys.

El programa Escuelas Integrales de Minera Panamá promueve y capacita en temas de sostenibilidad, educación ambiental y promoción de vida saludable, sembrando la semilla en los estudiantes de los centros educativos de nuestra región.

Cuidando Nuestra Playa

Sabías que... Cada año 8 millones de toneladas de basura terminan en el mar, a nivel mundial, afectando a la flora y fauna marina; es importante hacer nuestra parte.

El personal de Sitio Puerto del Proyecto Cobre Panamá realiza otra exitosa jornada de limpieza en la playa de Río Caimito en Punta Rincón, donde están las instalaciones del puerto de Cobre Panamá. Periódicamente los colaboradores de Minera Panamá desarrollan esta actividad con un alto grado de conciencia ambiental. Unos 23 trabajadores recolectaron 225 bolsas de basura, predominando el plástico y se calcula 3 toneladas de desperdicios recolectados.







2do Congreso Internacional de Minería y Geología - Panamá 2016

El Segundo Congreso Internacional de Minería y Geología, organizado por la Cámara Minera de Panamá (CAMIPA) en Ciudad de Panamá, fue la plataforma para abordar temas de la industria de la extracción, geología, tecnología y la responsabilidad social – ambiental. Los diferentes actores del sector minero de nuestro país, así como de otras naciones con más trayectoria; gobierno y sociedad civil, intercambiaron sus planteamientos y experiencias.



Samira Fernández, de la comunidad de Ranchería, participó del Congreso Minero y consideró una importante ventana para que las comunidades, gobierno y empresa privada interactúen. “Se abordó el tema de las relaciones con la comunidad, como se llega a acuerdos a través del diálogo y al final todas las partes sean beneficiadas”, señaló Fernández.



Al público asistente se le regaló bolsas con muestras de los productos de los beneficiarios del programa de Agroextensionismo de Minera Panamá (DONLAP).



Indalecio Mora, de la comunidad de Nazareno, dice que le parecieron interesantes las conferencias porque adquirió muchos conocimientos que compartirá en su comunidad. “Me llamó mucho la atención los cuidados que deben existir en las exportaciones mineras, que requieren que las empresas sean responsables”, concluyó Mora.

Es importante que las comunidades tengan acceso a este tipo de foros y congresos de la industria minera, como fiscalizadores de la gestión social ambiental de los proyectos.

Cuando sea Grande Quiero Ser Selección

Minera Panamá dentro de sus programas educativos desarrolla las escuelitas de alto rendimiento MINEROS EF, en La Pintada y Coclesito, donde niños y jóvenes pueden aprender el fútbol, y afianzar los valores.

Para cerrar el año las escuelitas de La Pintada y Coclesito tuvieron un convivio con escuelitas de fútbol de Penonomé y Antón; en el Proyecto Gol de Penonomé. Se realizaron fogueos en varias categorías para poner a prueba las habilidades aprendidas en el año.

Fredy Romero, Director Técnico de Mineros EF, explicó que es el segundo año que se realiza esta actividad, que también es una evaluación de los chicos y chicas, se observaron buenos resultados en lo formativo, en la técnica individual y en el sistema colectivo. "Antes de hacer jugadores queremos hacer personas, y a través del deporte seguir forjando valores, estamos convencidos que con disciplina y con educación en valores haremos siempre mejores personas", puntualizó Romero.





Nayelis Miranda, de la comunidad de Cañaveral, participa de la escuelita Mineros EF en La Pintada, fue la anotadora del gol que empató el juego que disputaban con las chicas de Penonomé, a tres tantos. "Cuando juego es pura emoción y pasión, por esta razón practico el fútbol. Cuando metí el gol era eso, pura pasión", aseguró Nayelis.

George Rodriguez, de la comunidad de Villa del Carmen, practica el fútbol en Mineros EF en Coclesito, está muy agradecido por esta oportunidad de jugar fútbol, y de tener la escuelita en su comunidad. "Cuando esté grande quiero jugar en la selección, con el favor de Dios, de mi mamá y mi familia", aseguró el pequeño George.

Las escuelitas de fútbol Mineros EF vienen trabajando desde el 2015, promueve habilidades sociales y deporte en los niños de las comunidades de incidencia del proyecto Cobre Panamá.





Creemos en Nuestra Gente



Otro de los ejemplos de superación es Gabriel Fuentes, de la comunidad de Nuevo San José en Donoso, criado en un hogar humilde donde aprendió el valor del trabajo honrado para superarse. Al principio se ganaba la vida como ayudante general en obras de construcción y ayudando en la agricultura en la finca de su padre. Su hermano trabajaba como operador de pala en una construcción y ese oficio le llamó siempre la atención. Cuando llegó la oportunidad de aprender a operar equipos pesados, con INADEH y Minera Panamá, tomó la decisión de ingresar al curso.

Una vez finalizada las horas de teoría y simulación, ingresa como parte del equipo de Reforestación de Minera Panamá. "Nosotros nos debemos a nuestros padres. Cuando empecé a trabajar en Reforestación lo primero que hice fue construirle una casa para ellos", indicó Gabriel.

Inició las horas prácticas en Cobre Panamá, junto a otros 38 operadores, de la mano de instructores de INADEH y Minera Panamá. "Al principio practicábamos con unos conos, nos costó pero poco a poco fuimos aprendiendo. Era cuestión de perderle miedo al equipo y ahora conducimos solos, gracias a la práctica", explicó Fuentes.

Gabriel ha finalizado todos los requerimientos para certificarse como operador de camión articulado, y pasó a formar parte de Cobre Panamá, como operador de un camión 740 B. "Siento que me he superado mucho, soy un operador ya, he hecho turnos de día y de noche. Estoy orgulloso de los logros alcanzados", señaló Gabriel.



Paola Quijada, es de Penonomé, estudió su escuela secundaria en el Colegio Ángel María Herrera, y estuvo becada en el Programa de Formación de Ingenieros de Minera Panamá. Es una chica de muchos valores que cree en la importancia del trabajo, del esfuerzo y del estudio. Cuando llegó a su último año de bachiller estaba segura de querer ser una ingeniera, en definitiva lo suyo era las ciencias y la tecnología. "Cuando Minera Panamá llegó al colegio ofreciendo la beca, no lo pensé dos veces y participé. Cuando la gané fue una emoción muy grande", afirmó la nueva ingeniera.

Hija de una madre soltera, que con muchos esfuerzos la sacó adelante a ella y a su hermano, con mucho amor y paciencia la guió para ser la profesional que es hoy día. "Cuando estaba en secundaria no tenía idea que iba estudiar en EEUU, porque sabía que mi mamá no podía sufragarlo, por eso me esforcé estudiando para optar por una beca", explicó Paola.

Estudió en Reno Nevada en Estados Unidos, donde la población latina es mínima, pero aseguró que estudiar en el extranjero es una experiencia diferente e interesante. "He crecido como persona al estar lejos de casa. Conquisté un nuevo idioma y demostré que las mujeres somos muy capaces", agregó Quijada.

Una vez graduada de Ingeniería en Minas, se ha incorporado a la fuerza laboral de Cobre Panamá, y está desarrollando sus capacidades de la mano de profesionales con más experiencia en proyectos mineros y otras ramas. "Aquí el trabajo se hace fácil porque está lleno de profesionales y aprendo todos los días algo nuevo. Cálculos, diseños, materiales, en fin estoy en una mina, que aparte de ser grande, estoy trabajando en ella desde su construcción", finalizó Paola.

Comercialización de Piña: Excelente Oportunidad de Negocio

Un aporte del Ing. Ricardo García Salas - www.baisa.com

La principal zona de producción en la República de Panamá se encuentra localizada en La Chorrera, provincia de Panamá. Existen 500 hectáreas de cultivos de piña en esta zona. Una segunda zona de producción se encuentra localizada en la provincia de Chiriquí, donde se cultivan aproximadamente 80 hectáreas de piña. Los cultivos en pequeña escala se encuentran distribuidos en las provincias centrales. En la República de Panamá actualmente se producen 35,000 toneladas métricas (TM) de piña por año. De este tonelaje aproximadamente 93% se vende en el mercado como fruta, 5% se vende a la industria y 2% para exportación.





La comercialización de la fruta fresca en supermercados de la Ciudad de Panamá se realiza a través de contrato y establece un precio por libra que oscila entre B/ 0.10 a 0.14. Además se deja establecido parámetros básicos de calidad y un peso mínimo por fruta que usualmente es de 3.5lb. Las principales cadenas de supermercados compran entre 1,000 y 1,500 piñas por semana y el pago al productor lo realizan a los 30 días.

El Mercado Agrícola Central (MAC) es sin duda el mercado más importante en el país por el volumen de piñas que se vende dentro de sus instalaciones. Se estima que alrededor del 85% de la piña que se comercializa como fruta fresca pasa por aquí.

Las oportunidades que tiene un pequeño productor de piña de obtener una ganancia cuando vende su fruta en la época de mayor producción, o sea entre los meses de mayo y julio, están limitadas a los precios que pueden ofrecerle a los diferentes compradores del Mercado Agrícola Central. La gran oportunidad que tienen los productores de piña en Panamá para incrementar sus ganancias está en la comercialización de su fruta en el mercado de exportación. Por tal motivo es importante que el sector se fortalezca para asumir este reto.





Remedios de la Abuela

Los Limones

Los limones tienen muchos beneficios para la salud que se han conocido por siglos. Los dos mayores son su fuerte poder antibacterial, antiviral y los poderes de estimulación inmunológica, así como su uso como una ayuda para la pérdida de peso porque el jugo de limón es, asimismo, digestivo y depurativo del hígado.

Los limones contienen muchas sustancias, en especial el ácido cítrico, calcio, magnesio, vitamina C, que combaten las infecciones.



El hígado es el órgano encargado de metabolizar la grasa. Para revitalizar su función es necesario desintoxicarlo. Para ello no hay nada mejor que una limonada.

Coloca el jugo de un limón en un vaso de agua a temperatura ambiente. Cuanto más caliente esté el agua más efecto tendrá este remedio casero. Bébelo en ayunas cada mañana y verás cómo ayuda a tu metabolismo para ser más eficiente.



El Pixbae o Pifá

El Pixbae (*Bactris gasipaes Kunth*) recibe varios nombres como Pixbá, Pifá y Pejibaye. Es una palma que alcanza de 5 a 15 m de altura y de 10 a 25 cm de diámetro. Tronco solitario o múltiple, cubiertos de espinas negras, largas, delgadas y cilíndricas. Hojas pinnadas y arqueadas hacia la punta. Flores amarillas y frutos ovoides de 3 a 5 cm de largo, colgando de racimos que pueden tener más de 100 frutos, verdes, tornándose amarillos, rojos o anaranjados al madurar, internamente con mucha pulpa y una semilla pequeña.







La especie crece a bajas y medianas elevaciones, en climas húmedos o muy húmedos. El palmito es utilizado como alimento en muchos países de Centro y Sur América. Los frutos tienen gran valor alimenticio y se consumen después de cocidos.
El pixbae es una fruta con excelentes atributos beneficiosos para la salud. El contenido de grasa de este fruto lo convierten en una fuente natural de ácidos grasos poli-insaturados, como el omega 6 y el omega 3, básicos para una dieta balanceada, el desarrollo hormonal, el crecimiento y para reducir el colesterol. Del pixbae también se destaca su alto contenido en agua y minerales como el fósforo, el hierro, el calcio y el magnesio. Su consumo aporta a nuestro organismo carbohidratos, almidón, aceites, fibra y vitaminas A y C. Todas estas propiedades lo convierten en un alimento muy completo y equilibrado.

MÁS DE 5,000 COLABORADORES PANAMEÑOS



Katherine Cisneros, de Natá - Estudiante de Operación de Equipo Pesado. *"Estoy superándome por el futuro de mis hijos".*





José González, de San Benito - Estudiante de Operación de Equipo Pesado. *"Con mucho esfuerzo y dedicación he logrado mi objetivo".*



Gabriel Fuentes, de Nuevo San José - Estudiante de Operación de Equipo Pesado. *"Me estoy preparando para bienestar de mi familia".*



Igdalia Gil, de Villa del Carmen - Estudiante de Operación de Equipo Pesado. *"Operar equipo pesado era mi sueño".*



Paola Quijada, de Penonomé - Programa de Nuevos Ingenieros. *"Una oportunidad así hay que aprovecharla".*

MÁS DE 3,000 HORAS DE CAPACITACIÓN CONVENIO INADEH - MINERA PANAMÁ

Minera Panamá   FIRST QUANTUM MINERALS LTD.   INADEH

Conoce las historias de estos panameños en nuestras redes sociales

